23 Οκτωβρίου 2015

Οι ιδανικές συνθήκες αποθήκευσης των δημητριακών σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η οικονομική και κοινωνική κατάσταση των ημερών έχει επιφέρει μια αναστάτωση στους καταναλωτές και στις διατροφικές τους συνήθειες.
Είδαμε μια επίθεση στα ράφια των Super Market και μαζικές αγορές τροφίμων με μεγάλη διάρκεια λήξεως όπως γάλατα, δημητριακά πρωινού, ρύζι, άλευρα, μακαρόνια, όσπρια κτλ.

Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα τη συσσώρευση προϊόντων σε αποθηκευτικούς χώρους των σπιτιών που πολλές φορές ξεχνιούνται, μένουν για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα με αποτέλεσμα και λόγω των κακών συνθηκών συντήρησης να αλλοιώνεται η ποιότητά τους.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η αποθήκευση προϊόντων μεγάλης διατροφικής αξίας που καταναλώνουμε συχνά όπως τα δημητριακά πρωινού μαζί με άλλα τρόφιμα όπως άλευρα, ρύζι, όσπρια και ξηροί καρποί. Πολλά δημητριακά πρωινού είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία ώστε να ενισχύουν τη διατροφική αξία του τροφίμου, συμβάλλοντας έτσι στην καλύτερη διατροφή μας.

Ωστόσο, όταν αυτά αποθηκεύονται για μεγάλο χρονικό διάστημα και κάτω από κακές συνθήκες μαζί με τρόφιμα όπως άλευρα, ξηροί καρποί, ρύζι ή όσπρια, υπάρχει ο κίνδυνος επιμόλυνσης, μεταφοράς δηλαδή ή και ανάπτυξης μικροοργανισμών που αλλοιώνουν τη ποιότητα και τη διατροφική τους αξία. Οι μορφές αλλοίωσης των δημητριακών πρωινού περιλαμβάνουν την ανάπτυξη μικροοργανισμών, την εμφάνιση εντόμων, την αλλοίωση του χρώματος, τη μεταβολή στην υγρασία του προϊόντος, την απώλεια βιταμινών κ.α.

Αν θέλετε λοιπόν να κρατήσετε αναλλοίωτη την ποιότητα των δημητριακών σας και γενικά των τροφίμων που έχετε στα ντουλάπια σας, παρακάτω σας προτείνουμε κάποιες πρακτικές λύσεις. Αναλυτικότερα :

1. Να θυμάστε ότι τα αποξηραμένα τρόφιμα αν δεν αποθηκευτούν σωστά, έλκουν υγρασία και έντομα από το περιβάλλον. Η υγρασία ευνοεί την ανάπτυξη μικροοργανισμών στα τρόφιμα.

2. Καταναλώστε σύντομα τα προϊόντα που έχουν ιδιαίτερη διατροφική αξία και είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνες όπως τα δημητριακά πρωινού. Άλλωστε αυτό αποτελεί μια καλή καθημερινή συνήθεια για σας και όχι για το ντουλάπι σας.

3. Αποθηκεύστε τα δημητριακά πρωινού σε δροσερό και ξηρό περιβάλλον και σε ξεχωριστό μέρος από άλλα τρόφιμα όπως άλευρα, όσπρια, ρύζι και ξηρούς καρπούς.

4. Μετά από κάθε χρήση κλείστε καλά τη σακούλα και διατηρήστε τη σε ξηρό και δροσερό μέρος. Μην αφήνεται ανοιχτή τη συσκευασία. Απορροφά υγρασία από το περιβάλλον και επίσης υπάρχει κίνδυνος να προσελκύσει έντομα.

5. Το αλεύρι ολικής άλεσης θα πρέπει να αποθηκεύεται σε δροσερό περιβάλλον για να αποφευχθεί το τάγγισμα των καλών λιπαρών.

6. Το λευκό ρύζι αποθηκεύστε το σε κλειστές συσκευασίες και σε θερμοκρασία δωματίου αλλά όχι πάνω από 1 χρόνο ενώ το καστανό και άγριο ρύζι όχι πάνω από 6 μήνες λόγο ταγγίσματος των λιπαρών του.

Ο σωστός τρόπος και οι συνθήκες αποθήκευσης των τροφίμων παίζουν σημαντικό

ρόλο για την καλή διατροφή και τη διασφάλιση της υγείας μας. Ιδιαίτερα για τα δημητριακά που αποτελούν τη βάση της διατροφής μας!

Πηγή: neadiatrofis.gr